

[名店主厨]  
独家心得]

西点篇04



一学就会做

# 三明治



品味 [pinwei.org](http://pinwei.org)

连爱卿 ◆ 著 汕头大学出版社



## 炸出美味的三角习题

# 营养三明治

将油炸后的面包抹上沙拉酱，再放切片的小黄瓜、蕃茄片、火腿……分明是源自西式三明治的早餐却在中國大放异彩，全拜里头丰富的营养成分所赐，其中有糖类淀粉、蔬菜纤维，还有美味的卤蛋所提供的蛋白质，称之为“营养三明治”真是名副其实！

### 新鲜吃得到

是不是新鲜现做的营养三明治，一吃就知道！隔夜的面包一定会出现油耗，口感变硬，而新鲜的馅料若放久了也会跑出汤汁，沾湿面包变得黏黏稠稠的，影响了原本赏心悦目的卖相，怎么可能还有人排队求购呢！

### 均衡又营养的餐点

营养三明治香气诱人，只要一份就能提供一餐所需的热量，同时里头馅料多元丰富，无论蔬菜、水果、肉蛋都有，满足了口欲，更让你吃到均衡的营养！

### 方便易携带

除了香气逼人及口感特殊外，潜水艇形状的营养三明治携带相当方便，长条状也适合让人一口一口地咬下去，好入口、不掉屑，同时又可保持脸上完美的妆容。





## 做营养三明治之前 必知的二三事

先别急着开始动手做营养三明治。若在毫无头绪的状况下去做，可能会因急躁而搞砸了！让我们一起先看看老师的叮咛！

### 揉面团时……

不管是手工面团或是冷冻面团，都要充分发酵，发酵时间应随着气候不同做调整，天气愈冷，所需的发酵时间愈长。想要确定是否发酵完，可用手指沾面粉轻轻压一下面团的表面：如果面团的弹性佳，压一下马上就回弹了，表示发酵作用未完全，请继续发酵；如果压下去后，面团缓慢、有气无力地回弹，代表发酵完成；如果压下去的面团久久不回弹，意味着你发酵过头了！发酵过头的面团所做出来的面包不但组织变硬、变粗，同时孔洞也较大，口感不好。



### 炸面团时……

老师说“咬一口定江山”，在吃营养三明治的第一口时，面包好不好吃决定了这个三明治能不能成功，至于里面的馅料好不好吃并没有衡量标准。炸面团时除了油量要够外，更要搅动让锅里的油平均受热，避免产生下油热上油冷的现象。



### 选择食材时……

有些人不加美奶滋，有些人不喜欢卤太久的蛋……食材料理见仁见智，但一般而言，营养三明治里头的食材愈新鲜愈好、愈干愈适合。





# 开始做营养三明治之前

营养三明治不但吃起来可口，做起来也是乐趣无限，从发酵面团并油炸开始，准备5种以上的不同馅料……你是否跟我一样，纯粹只因为爱上营养三明治，希望能随时想吃就吃、在家里与亲朋好友一同分享而不必受限于夜市，但却为没有一点烹调基础功而烦恼？

哈！那你就甭担心了，因为只要事先准备好材料，同时针对这些器具和材料做足功课，接着再照着我们解析篇的步骤，你家飘出阵阵营养三明治的香味并不是不可能的事！

## PART 1 必备食材

### 面包粉

想要炸出漂亮外观的面包，面包粉不可少。沾上面包粉的面包，炸起来可增加口感的酥脆，同时还可增加体积的膨胀。面包粉适量即可，过多的面包粉不但面包黏不住，而且会造成面包口感过硬。

如果你不想买市售的面包粉，这里提供一个DIY的方法：将白吐司拿到冷冻室冷冻起来，可暂时性地让吐司原本所含的水分结硬呈干燥状态。确定吐司变硬后，放入磨泥器或捣碎器弄成碎粉状后，用预热110℃的烤箱烘干或在适温下风干但不上色，就是货真价实又好用的面包粉啰！



### 无盐奶油

无盐奶油具有浓郁的起司味，经常用于制作起司西点蛋糕，放在一般室温时会融化，若不是即时用到就必须置于冰箱冷藏保存。



### 高筋面粉

简称为“高粉”，通常蛋白质含量在11.5%以上者就可以称为高筋面粉。蛋白质含量愈高，麸质也较多，因此筋性亦强，多用来做面包等。

### 酵母

酵母的主要作用在于帮助面包发酵，在发酵过程中会将蛋白质分解，导致面团软化进而增加伸展力，使面包吃起来香Q有嚼劲。酵母的活性虽然对面包有益，但其本身也有一些条件上的禁忌，例如：最好不要与大量的糖、盐混合，否则会抑制发酵；另外温度也不能太高，尽量控制在45℃以下较佳。

市面上常见的酵母种类有3种：速溶酵母（又称快速活化干酵母）、干酵母（又称活化干酵母）、新鲜酵母。速溶酵母呈浅棕色，像细粉；干酵母呈深棕色，是圆球状；新鲜酵母则闻起来香味较浓，在面团制作方式中使用的是速溶酵母。

如果你想做面包，酵母在100克的面粉中比例约为速溶酵母1克、干酵母2克、新鲜酵母3克。三种中以新鲜酵母的发酵安定性最佳，但保存时期短，只能冷藏10天；速融酵母呈干性，不需冷藏，较适合一般家庭使用。





# 该准备哪些工具&材料?

## PART 2 必备器具

### 油温计

如果你是初学者，在油温的控制上没什么经验，建议你使用油温计来控管油温。在炸面团时，老师特别提到只有油温稳定了，才能让面团里外同时熟，不会出现外面的皮看起来膨大、金黄，捞起来切开后，里头却还是糊状未熟的面团！



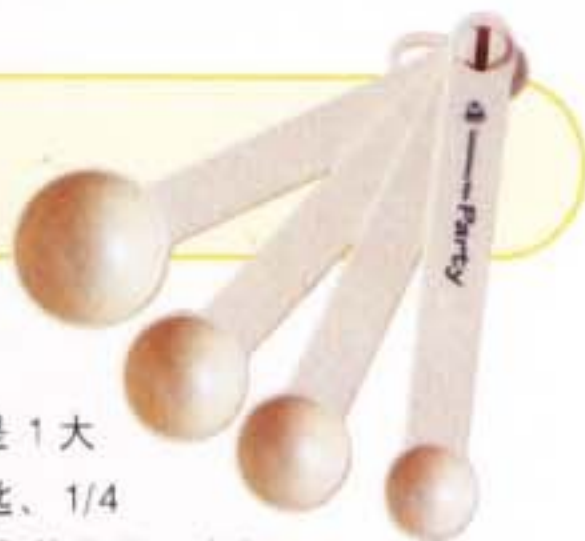
### 搅拌器

一般家庭常用手握式的搅拌器，做营养三明治时可以帮忙打色拉油、制成美奶滋。平常它的用途很广，像西点面包中的蛋糕，就很需要搅拌器来使空气打入蛋黄中。



### 量匙

在市面上通常是 1 大匙、1 小匙、1/2 小匙、1/4 小匙各 1 支为 1 组出售的量匙，方便制作时加入泡打粉、盐之类的少量材料。塑胶与不锈钢是常见的两种量匙材质。



### 磅秤

要称量材料重量，绝对少不了磅秤，使用的时候必须放在水平桌面上。烘焙材料像奶油、面粉、糖等在食谱中具有一定的比例，所以准确使用分量是制作面团成功的关键。提醒一下，电子秤在称量上的精准，是价格较便宜的传统磅秤难以企及的喔！

### 筛网

筛网主要用来将面粉材料过筛，让它与其他材料混合搅拌时，不至于结块而拌不均匀，这样做出来的面包口感比较细致好吃。若网目细如滤茶器的筛网，还可以拿来将糖粉筛撒在饼干上做装饰唷！



### ←抹刀

由于抹刀是橡胶材质，安全性高，在做美奶滋这种膏状的食物时，可将锅盆旁的酱汁刮除干净。平常不想使用真刀时，也可拿抹刀将美奶滋涂抹在吐司上，可说是一刀多用！

### 油炸锅→

用一般的炒锅油炸食物，容易被热油溅到，也不知何时下锅才叫油温刚好，油炸锅可以设定温度，还有可升降的油炸网可沥干油脂，这样就不用操心过于油腻的问题了。





# 8 步骤简单搞定营养三明治面团

香酥柔软的面包，对好吃的营养三明治来说，真的太重要了！面团的制作真的是成功与否的关键，从混合面团、发酵、擀面皮等每个阶段都不能随意，一定要完全记得配方及这8个步骤，丝毫不差的才能端出最OK的三明治面包。

## 材 料

A. 高筋面粉 …… 420g	酵母 …… 25g
低筋面粉 …… 180g	奶粉 …… 12g
细砂糖 …… 62g	蛋 …… 60g
盐 …… 10g	水 …… 270ml
B. 软化奶油 …… 60g	

## 备 注

这里的软化奶油是指无盐奶油，在适温 常温的状态下呈软化现象。

## 成功的秘诀



在帮小面团收口时，可以在桌面上洒一些干的面粉，为什么呢？大家一定觉得面团揉到快成形时都很黏手，那么也一定沾粘住桌子嘛，干面粉可以消除黏性，以利拿取。如果制作的量不多时，不一定要使用搅拌机来拌匀面团，自己动手揉面团也是很不错的，还可以顺便运动手臂、健胸，虽然较费力，但绝对值得！建议头一次用手工做面团的，可斟酌减少配方的分量。

若制作量较多，使用搅拌机时要注意：每个机器搅拌的速度不同，搅打的时间也会不同，建议时间的拿捏上应该视不同状况而定。另外若没时间揉面团等发酵，也可以买市售的冷冻面团来做，省时省力，但冷冻面团的口感没有比用搅拌机或手工制做的面团好。







1 将材料A放入搅拌机中，先以低速搅打成糊状后，再以中速搅打约8~10分钟。（此阶段在于形成面团的筋性，发酵作用逐渐开始。）



2 将奶油加入做法1的搅拌机中，搅打约1~2分钟，待面团呈现光滑、有弹性的完整块状即可。



3 待面团成形后，用刮板刮器皿里的面团使其保有完整块状，用手掌将面团整个拿出来。（注意拿出来的动作不要太用力，不要用拉、捏或扯的方式，以避免筋性的破坏。）



4 取出后使收口于下、整形成圆状，放置在盆内松弛约25分钟。在这过程中不要被风吹到，以免风干结皮，可用一锅盖盖住，帮助保气以利发酵。



5 发酵后的面团体积会膨大2倍以上，此时将面团分割成一个个125克的小面团，约可分为8个。



6 将小面团以收口滚圆的方式整形成圆球状，并让收口朝下松弛。待8颗小球都整形好后，将要擀的面团收口朝上，用面擀擀成牛舌饼状，擀时的力量要平均分摊。



7 用手指将面团由外往内压卷，卷时要紧贴以避免空气跑入，卷好后再用手掌搓成长约20厘米的长条形。



8 将擀好的面条沾些水，以方便沾上面包粉。再将沾上面包粉的长条面团放置于干布上或木板上，松弛约15~20分钟。





# 活力十足的面粉

## 吃出面包的不同Q软口感

### 中筋面粉 配方

中筋面粉简称“中粉”，因为筋性不太高也不太低，使用范围最广泛，如包子馒头等，算是面食类里的万用面粉，蛋白质含量平均在11%左右，介于高粉、低粉之间。

这次的面包配方以中粉为主，分量大约可以制作8个小面包。因完全不与高粉及低粉搭配，所以光是中粉就要600克啰，吃起来的口感会介于高粉与低粉之间。

#### 材料

中筋面粉 … 600g  
细砂糖 …… 62g  
盐 …… 10g  
酵母 …… 25g  
奶粉 …… 12g  
蛋 …… 60g  
软化奶油 …… 60g  
水 …… 270ml  
面包粉 …… 适量

#### 做法

- 1 将中筋面粉、细砂糖、盐、酵母、奶粉、蛋放在钢盆中混合均匀，水分次加入慢慢揉成面团状，每揉约8~10分钟可暂停一下再继续，加入软化奶油再揉至面团外表呈光滑、具弹性即可。
- 2 将做法1的面团静置松弛约25分钟（此时要注意不要被风吹到，以免面团变干。）
- 3 面团平均分割成约125克的小面团数个，并以手整形。
- 4 将小面团沾上少许的水和面包粉，放置于干布上或木板上，再松弛约15分钟即可。



### 低筋面粉 配方

若以纯粹的低筋面粉制作面团，口感较松软，Q感较差、筋性较低，为了让面包有Q度，一定要用低粉与高粉以7:3的比例调配，对于较爱“软口感”的你来说这是最好的配方了。

#### 材料

低筋面粉 420g  
高筋面粉 180g  
细砂糖 …… 62g  
盐 …… 10g  
酵母 …… 25g  
奶粉 …… 12g  
蛋 …… 60g  
软化奶油 …… 60g  
水 …… 270ml  
面包粉 …… 适量

#### 做法

- 1 将低筋面粉、高筋面粉、细砂糖、盐、酵母、奶粉、蛋、水混合，用手揉成面团状，每揉约8~10分钟可暂停一下再继续，加入奶油揉至面团呈现光滑、具有弹性的完整块状即可。
- 2 将做法1的面团放置在盆内松弛约25分钟（此时要注意不要被风吹到，以免变干。）
- 3 将做法2的面团分割成一个个125克的小面团，约可分为8个，并用手掌将形状整好。
- 4 将做法3的小面团沾上水和面包粉，放置于干布上或木板上，松弛约15分钟即可。



### 高筋、中筋、低筋面粉 到底哪种才是最好的呢？

营养三明治的面包无论用哪种面粉制作，油炸过后看起来都很像，但只要剥开来看就会发现里头的组织很不一样，吃起来的口感当然也不同啰！如只用中筋面粉制成的面包组织较紧密，吃起来较Q些，适合做包子、面条等中式点心，而纯粹用低筋面粉制作的面包，因原本的筋性就低，面包的组织较松散，口感较软较没Q度，一般正宗的营养三明治面包则是用高筋面粉搭配少许低筋面粉，口感既不会太有韧度如橡皮筋似的咬不动，也不会过于松软，喜欢有嚼劲的人一定要用这种配方唷！



品味 pinwei.org



# 营养三明治制作秘方大公开

将炸得金黄、香喷喷的面包切开，抹上特制的美奶滋，再来点小黄瓜、火腿、蕃茄以及金黄色的卤蛋，整个过程真让人口水直流，咬一口更是百分百的满足！



## 做法

长型炸面包 ..... 1份  
小黄瓜 ..... 20g  
火腿 ..... 1片  
蕃茄 ..... 1/2 颗  
卤蛋 ..... 1/2 颗  
美奶滋 ..... 适量

## 材料

- ① 将小黄瓜、火腿切片；蕃茄纵切成 2 ~ 3 瓣；卤蛋纵切成 2 ~ 3 瓣。
- ② 长型炸面包趁热用面包刀从中间割开，但不完全切断。
- ③ 在做法 2 的面包切口处涂满美奶滋。
- ④ 夹入小黄瓜片、蕃茄、卤蛋。
- ⑤ 最后将卷好的火腿夹入即可。





# 你会炸好吃又不油腻的面包吗？

或许有人觉得炸过的面包太油腻，不怎么健康，可是这种金黄美味真的不是放入烤箱烘烤的奶油味可以取代的，炸面包的香气四溢真的是相当诱人。怎么“炸”才能炸得漂亮、炸得不油不腻，而且还能美味与健康兼顾呢？请你跟着步骤，再仔细阅读成功秘诀，美味就在眼前！



取一热锅，倒入约可淹没食材的油量，并开中小火，待油温烧热至180℃时，转小火以维持油温。



拿起面团轻轻抖掉多余的面包粉，将面团缓慢地放入油锅中，一面炸约5~6分钟后，以长筷子夹起面团，换另一面放入油锅中继续炸。



将面团两面均炸成金黄色后，起锅放置盘中或吸油纸上以沥干油分。

## 成功的秘诀

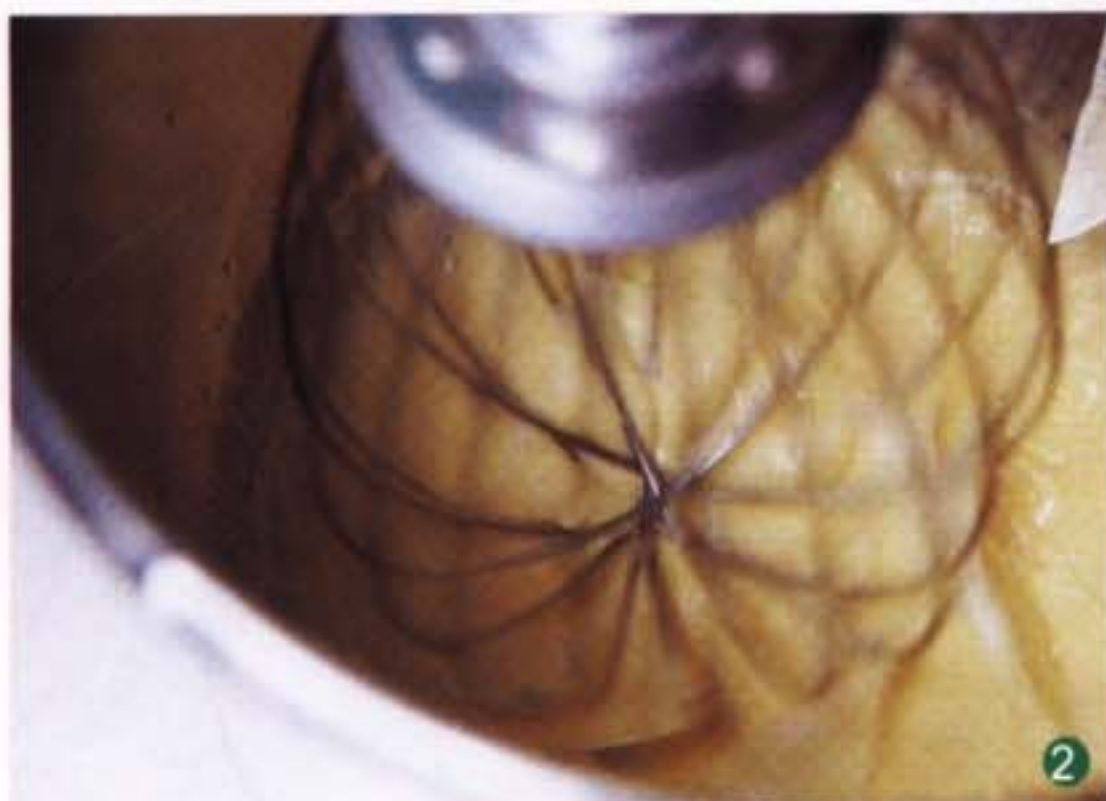
炸物要健康最重要的就是油质的选择，建议使用轻油（如橄榄油、葡萄籽油），并且为了不要让油一再因高温而产生致癌物质，一定不能重复使用，千万别想着倒掉浪费，就不断的回收使用啊！如果很在意炸面包的外观，想让外表看起来颜色深，可酌量加入老油，有助面包上色。

油炸时火候的控制相当重要，太大的火会导致面团外的皮熟了，但里头还呈现未熟的黏稠，全程控制在“中小火、温度约180~190℃”，炸出来的面包颜色最均匀漂亮，当然口感也最赞。若第一次炸时，不清楚温度的拿捏，可使用油温计，若没有油温计，也可先在油锅内丢入一小坨面团，如果马上出现泡泡，代表油温已ok，但若面团在碰到油的那一刻发出很大的油炸声，表示油温太高，这时便要熄火，等油温下降到最适当的温度后再开始炸的动作。



# 美奶滋 *DIY*

## 卫生又健康



美奶滋对于三明治而言，不单单是味觉上的美妙，而且有重要的隔水效果，将面包与馅料的水分隔离。这是因为美奶滋里头的油性，可阻止馅料过多的水分沾黏到面包上从而造成面包的腐烂、受潮现象。

每每逛超市时，在冷藏柜前总是能看到各式各样的美奶滋、沙拉酱，虽然种类超多，甚至有标榜低脂的品牌，但却不见得适合自己的口味，那么是否脑子开始动了个念头——没错，就是自制美奶滋，自己做的美奶滋可以调制喜爱的味道，也能同时保有浓郁的香味：喜欢酸味重的美奶滋，白醋多加些；如果怕胖，糖就加少些；喜欢辣的人，还可以加些辣椒、芥末等，酸甜口味自己变化。现在就开始定做最“轻”最美味的美奶滋吧！



### 材 料

- |               |                |
|---------------|----------------|
| A. 蛋黄 ……………5个 | B. 色拉油 ……1000g |
| 盐 ……………8g     | C. 胡椒粉 ……………3g |
| 白醋 ……………30g   | 柠檬汁 ……150ml    |
| 法式芥末酱 ……28g   |                |
| 细砂糖 ……………120g |                |

### 做 法

- ① 将所有材料A放入钢盆内，以手握电动搅拌器将空气打进去，搅打至全部材料呈现膨胀、绵细状。
- ② 一边将色拉油徐徐加入做法1的钢盆中，一边以打蛋器搅拌直到色拉油加毕，不断搅拌至全部材料呈白色浓稠状态。
- ③ 加入柠檬汁、胡椒粉调味并拌匀即可入装保鲜盒并放入冰箱保存。

### 备 注

自制的美奶滋，放在冷藏室约可保存一个月，由于自然、不添加任何物，所以有别于一般市售的美奶滋，可保存2~3月之久，但在夏天还是不要一次制作太多，尽早吃完较好。

80绿 pinwei.org



# 怎么卤出金黄美味的卤蛋？

卤蛋可以配饭，同时也是小朋友最喜欢的食物之一。  
如果你也喜欢卤蛋浓厚的乡土情味，可以照着老师的教法  
自己做，如果喜欢吃硬一点的卤蛋，则卤的时间可拉长。

## 材料

冷水 ... 3000ml  
蛋 ... 10个  
盐 ... 10g  
酱油 1又1/2杯

## 卤汁材料

酱油 ... 250ml  
蚝油 ... 120ml  
水 ... 4200ml  
猪脂 ... 40g

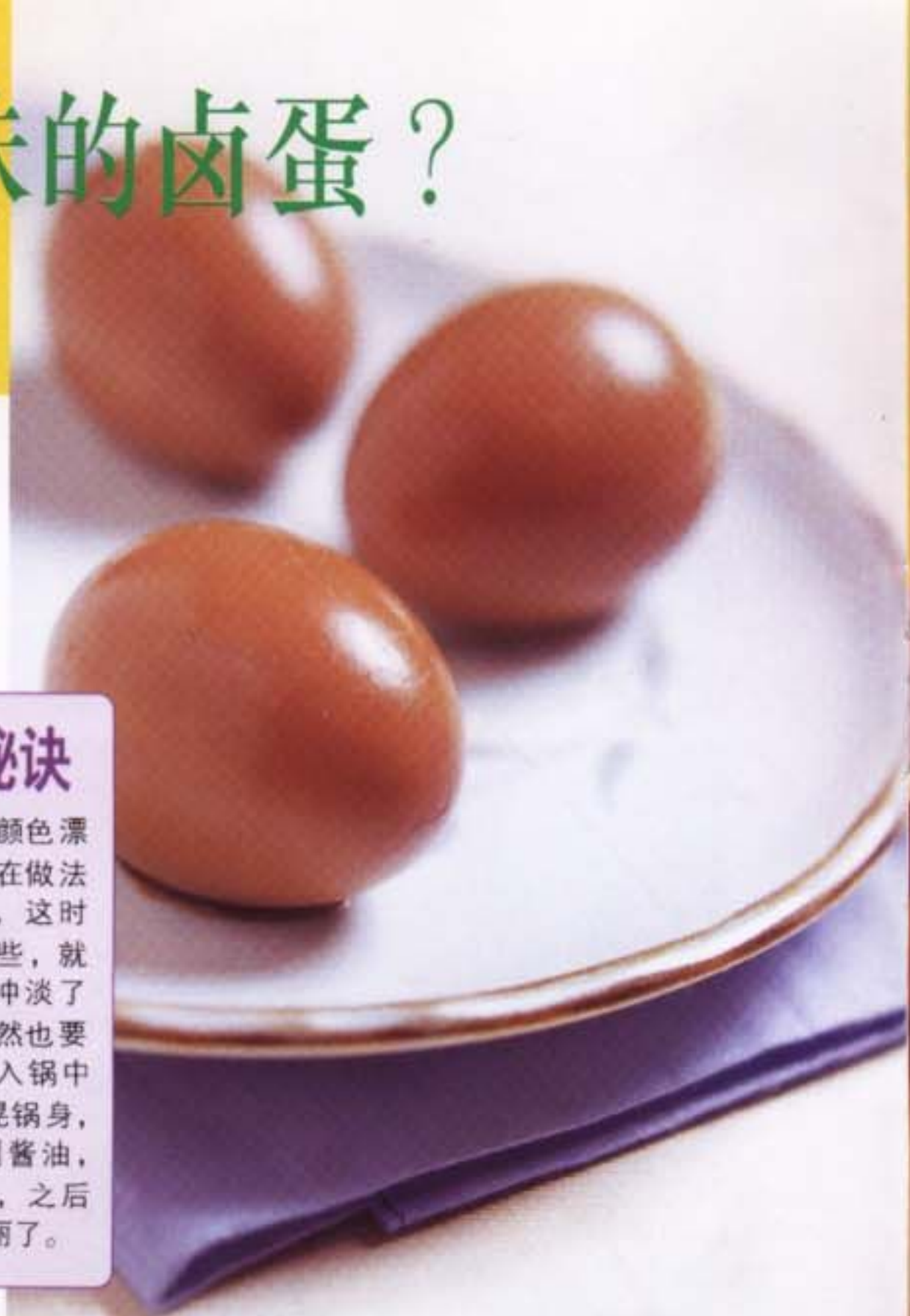
八角（块状）2粒  
糖 ... 45g  
胡椒 ... 8g

## 做法

- 1 取一深锅，放入全部的蛋，倒入冷水至淹没每颗蛋且高出5厘米止，以小火煮约15分钟至滚沸时，将蛋捞起。
- 2 随即将做法1的蛋浸泡在冷水中，待冷却后剥去外壳即为水煮蛋。
- 3 另取一锅，放入酱油、盐及做法2的水煮蛋拌匀，静置约20分钟至上色。
- 4 取另一锅，放入卤汁材料煮至滚沸时，放入做法3的蛋再继续卤煮约60~90分钟即熄火，将蛋捞起，切成六瓣即可。

## 成功的秘诀

卤蛋想要让颜色漂亮，最重要的就在做法3的上色动作了，这时为了卤蛋颜色深些，就不能加水，以免冲淡了酱油的颜色，当然也要记得水煮蛋刚放入锅中时，请轻轻摇晃锅身，让整颗蛋都沾到酱油，一开始上色均匀，之后卤的也就会很美丽了。



## 白水煮蛋的烹煮方法

### 材料

鸡蛋 ... 10颗 盐 ... 1大匙

### 做法

- 1 取一盆水以海绵布轻轻将鸡蛋外壳洗净；取另一盆注满冷水备用。
- 2 做法1的鸡蛋轻轻放入钢锅，加水至盖过鸡蛋为准。
- 3 再加入盐，以大火煮沸后，转为中火煮3~5分钟捞起。
- 4 马上将做法3的蛋浸泡在做法1的准备好的冷水中冷却。
- 5 使用细线或切蛋器具切开，此时的蛋称半熟蛋，即蛋白已凝结但是蛋黄中还有少部分尚呈流黄，这是最好吃的状态。





# 怎么卤出金黄美味的卤蛋？

卤蛋可以配饭，同时也是小朋友最喜欢的食物之一。  
如果你也喜欢卤蛋浓厚的乡土情味，可以照着老师的教法  
自己做，如果喜欢吃硬一点的卤蛋，则卤的时间可拉长。

## 材料

冷水 ... 3000ml  
蛋 ... 10个  
盐 ... 10g  
酱油 1又1/2杯

## 卤汁材料

酱油 ... 250ml  
蚝油 ... 120ml  
水 ... 4200ml  
猪脂 ... 40g

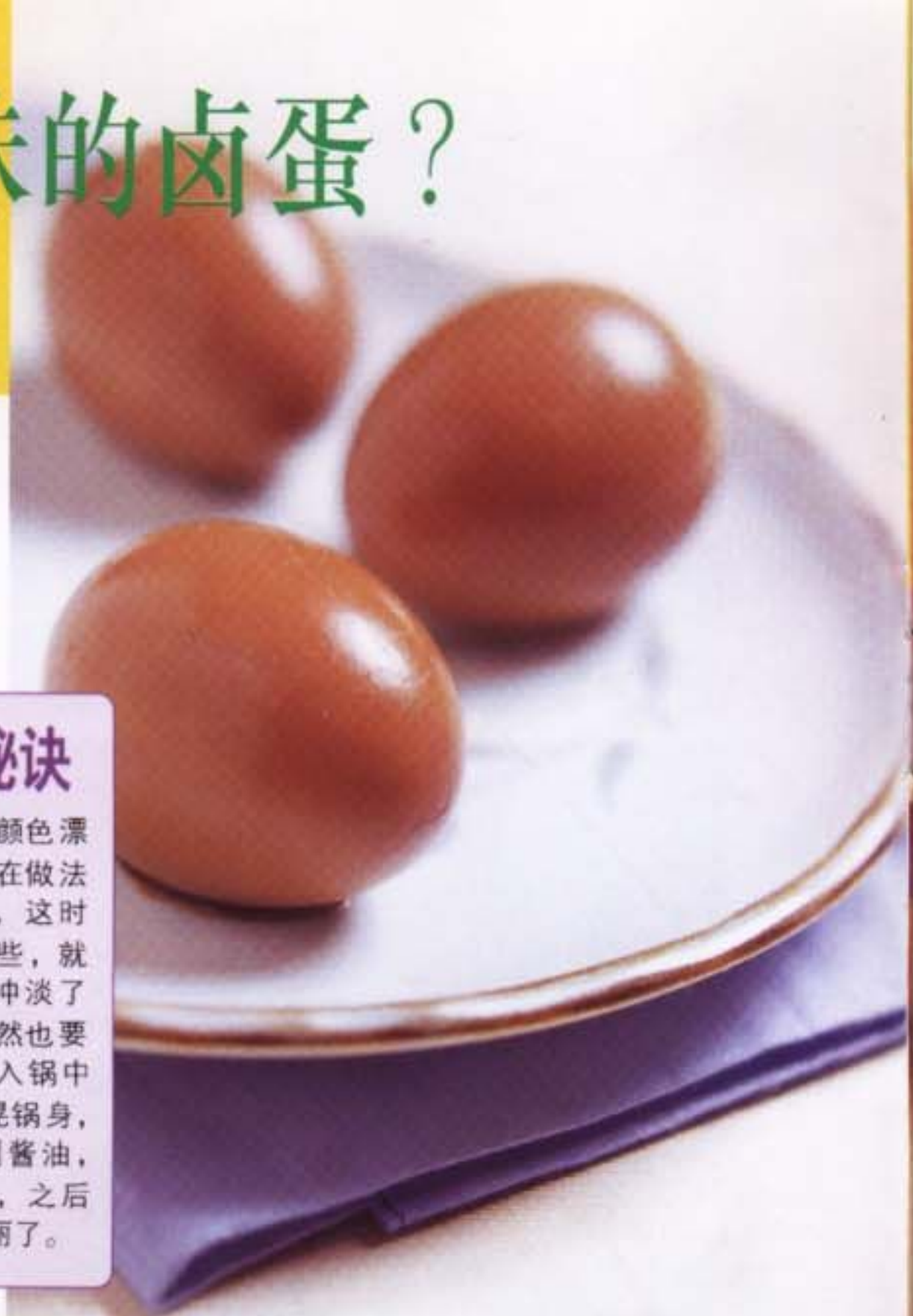
八角（块状）2粒  
糖 ... 45g  
胡椒 ... 8g

## 做法

- 1 取一深锅，放入全部的蛋，倒入冷水至淹没每颗蛋且高出5厘米止，以小火煮约15分钟至滚沸时，将蛋捞起。
- 2 随即将做法1的蛋浸泡在冷水中，待冷却后剥去外壳即为水煮蛋。
- 3 另取一锅，放入酱油、盐及做法2的水煮蛋拌匀，静置约20分钟至上色。
- 4 取另一锅，放入卤汁材料煮至滚沸时，放入做法3的蛋再继续卤煮约60~90分钟即熄火，将蛋捞起，切成六瓣即可。

## 成功的秘诀

卤蛋想要让颜色漂亮，最重要的就在做法3的上色动作了，这时为了卤蛋颜色深些，就不能加水，以免冲淡了酱油的颜色，当然也要记得水煮蛋刚放入锅中时，请轻轻摇晃锅身，让整颗蛋都沾到酱油，一开始上色均匀，之后卤的也就会很美丽了。



## 白水煮蛋的烹煮方法

### 材料

鸡蛋 ... 10颗 盐 ... 1大匙

### 做法

- 1 取一盆水以海绵布轻轻将鸡蛋外壳洗净；取另一盆注满冷水备用。
- 2 做法1的鸡蛋轻轻放入钢锅，加水至盖过鸡蛋为准。
- 3 再加入盐，以大火煮沸后，转为中火煮3~5分钟捞起。
- 4 马上将做法3的蛋浸泡在做法1的准备好的冷水中冷却。
- 5 使用细线或切蛋器具切开，此时的蛋称半熟蛋，即蛋白已凝结但是蛋黄中还有少部分尚呈流黄，这是最好吃的状态。





# 什么样的火腿最速配

你喜欢火腿独特的口感吗？

兼具色、香、味、形的火腿，自古以来就被厨师们大量地运用在宫廷饕餮的料理上，如：蜜汁火腿、薄片火腿，都是相当有名的中式佳肴。火腿闻起来香气丰富，看起来肉泽光滑，吃起来肉感十足，火腿里含有多种氨基酸，是人体里无法合成的营养成分。

购买火腿时一定要选择信用好、品质高的大厂商。另外，很多火腿渗粉量很高，最好选择切片可明显看到肉块组织的，因为这种火腿里头的粉量少、肉块多。



由于营养三明治的夹馅体积较小，建议你可选择小方形或小圆形的火腿片，如果是大圆片的火腿，也可以卷起来，如此才方便塞入三明治里。

现在市售的火腿琳琅满目，完全可以依据自己的需要选择：口味重的可以挑里头有黑胡椒的；喜欢肉味的可以选肉质组织多的……通通OK！

好吃的火腿在这里！

## 三明治火腿

切片中可以看到肉质组织，大小尺寸适合夹入吐司。



## 素火腿

无蛋纯素，不含葱、蒜、蛋，大豆蛋白制成，不含胆固醇。



## 慕尼黑火腿

长条圆筒形，上头有拉链，方便长时间保鲜。

## 黑胡椒火腿

属于有嚼劲的里肌肉，含胡椒粒，大小面积方便夹吐司、面包等。





# 新鲜馅料该怎么料理呢？

正宗的营养三明治里头的馅料还有小黄瓜片、蕃茄片，不但提供更多的纤维摄取机会，同时还可以解营养三明治炸面包所带来的油腻感。其他可以解腻的食材还有很多，如：酸豆、酸黄瓜等。

“小黄瓜、蕃茄很简单啊？还有什么需要另外叮咛的事吗？”也许你知道如何挑出新鲜的小黄瓜和蕃茄，但由于营养三明治怕湿的特性，所以在购买、制作、保鲜上，还有一些值得注意的事项喔！

## 蕃茄

含有丰富茄红素的蕃茄，深受大众的喜欢，不但有健康保证，而且女孩子更喜欢它吃起来酸酸甜甜的味道。

**如何挑选：**蕃茄的种类有许多，其中黑柿、一点红等都是水分较少的种类。为什么要选水分较少的蕃茄呢？这是因为水分少的蕃茄比较耐放，不会造成面包的腐烂。在购买时，可挑选看起来熟、摸起来硬的蕃茄。

**如何切蕃茄：**由于营养三明治不像其他种类的三明治有较大的夹馅面积，番茄不适合切成包在汉堡里的片状，应将蕃茄切成半圆形的块状。可先将蕃茄梗的面朝上，像切柳丁一般切成6~8块即可，切好后请勿冷藏，否则水分会更多。



## 小黄瓜

仔细看贩售的营养三明治，里面的小黄瓜是不是都洒上盐巴？这是因为加了盐的小黄瓜吃起来比较软，不像生的那么硬。当然如果你喜欢吃清脆爽口的小黄瓜，那就不必加盐啰！

**如何挑选：**看起来胖胖的小黄瓜容易有水分，会沾湿面包，建议选外形直、细的新鲜小黄瓜为佳。营养三明治的馅料并不建议用腌渍的小黄瓜，亦因其水分较多，容易使面包沾湿，破坏卖相。

**如何切小黄瓜：**将小黄瓜切掉头、尾部分后，切成薄片。将切好的小黄瓜片放入沸水中焯一下，捞出后沥干水分，再放入营养三明治的面包中即可。





# 营养三明治番外篇

## 常见的 Q&A

**Q** 自己做的营养三明治可以带至郊外当餐点食用吗？有没有不容易坏的馅料？

**A** 如果要将营养三明治带至郊外，必须要做些调整：如选择不易流汁的馅料，如用紫卷心菜代替蕃茄；或是将生菜与面包分开放，等到真正要吃时再将馅料夹，如此可以减少蔬菜生水的机会；或者多抹些美奶滋，充分隔开面包与水分的接触面积。



**Q** 不想吃太油的营养三明治时，怎么办？

**A** 在家里做营养三明治就有这个好处！不但炸出来的面包比较健康，同时油量也可以比较少。你只要在炸面团起锅前，将火开大加温约1分钟，将油逼出来，炸出来的面包就可以比外头的营养三明治油量要少很多喔！另外，也可以在起锅后，延长炸好的面包放在吸油纸上的时间，好让里头的油都滴在纸上，如此你吃下的油量也就少很多啰！

**Q** 营养三明治的食用和保存方法？

**A** 除非真的必要，否则老师真的很不建议你将营养三明治放到隔天才吃。我们提到营养三明治属于新鲜、现作现吃的料理，建议你最好在做完后的当下马上食用。如果真要放到隔天，可以将馅料拿到冰箱冷藏隔天再食用。面包也可以放到隔天，但吃起来的口感较硬，即使重新再炸，里头的组织也会变粗，无法像第一天那般香酥柔松。

**Q** 如何控制营养三明治的热量不至过高？

**A** 如果你很重视身材的维持，害怕营养三明治满足了口腹之欲却害了健康，不妨用代替的方法来减少里头馅料的热量吧！用水煮蛋代替卤蛋，将加工食品的火腿换成新鲜的火鸡肉，将涂抹上的美奶滋量减半，或将夹馅中蔬果的量增加一倍……这些都是帮助你瘦身的小秘招！



**Q** 为什么有时市售的营养三明治面包，炸起来很大，但咬下去才发现是外面的皮在膨胀？

**A** 可能是因为外面做的营养三明治在面团制作过程中，将空气卷入造成膨风，同时为了成本考量，面团里的面粉较少、水分较多所造成。较稀的面团所做成的面包里头组织会较宽松，炸起来会变成外面膨胀但里头的面包很少、空洞的状态。当你自己在家动手做时，由于可以控制面团的浓稠度，自然这种虚伪的假象就不会产生。





# 营养三明治 还能这样吃！

教你变换面团、馅料口味，  
定做全世界独一无二的营养三明治喔！

看惯了中规中矩的正统营养三明治，想不想来点变化呢？

潜水艇形的面包形状吃腻了吗？不如这次来吃圆扁形的炸面包，比较方便夹片状的食材；嫌小黄瓜片太单调了吗？那就来片大的莴苣，绿色纤维更多；不喜欢红色的蕃茄吗？切些紫卷心菜丝，可以增添三明治颜色的鲜艳；卤蛋换成水煮蛋不但健康，而且可以吃出最原始的蛋味…这些随手可得的创意变化，其实都是利用日常生活的常见食材，就算是不常烹饪的你，绝对也能叠出全世界独一无二的营养三明治喔！







# PART 1 营养三明治的面团变化

当你做完营养三明治后，如果面团还有剩，建议可以来试做这种圆形的面包。营养三明治的潜水艇形炸面包属长条形，里头可夹馅的面积较小，所以在这里再教你：面团还可以揉成圆形，再压成扁平状，可夹馅料的面积较宽，无论片状、丝状、环状，甚至是大面积的块状通通可以放进去唷！

## 圆形面包 制作方法大公开

### 材 料

- A. 高筋面粉 .....420g  
低筋面粉 .....180g  
细砂糖 .....62g  
盐 .....10g  
酵母 .....25g  
奶粉 .....12g  
蛋 .....60g  
水 .....270ml  
B. 软化奶油 .....60g

### 做 法



### 备 注

材料中的软化奶油是指无盐奶油，在适温常温的状态下呈软化现象。



将材料 A 放入搅拌机中，先以低速搅打呈糊状后，再以中速搅打约 8 ~ 10 分钟。此阶段目的在于形成面团的筋性，发酵作用将逐渐开始。



将奶油加入做法 1 的搅拌机中，搅打约 1 ~ 2 分钟，待面团呈现光滑、有弹性的完整块状即可。



待面团成形后，用刮板刮器皿里的面团使其保有完整块状，用手掌将面团整个拿出来而非用拉、捏或扯的方式，以避免筋性的破坏。



将发酵后的面团分割成一个个 125 克的小面团，并以手整形滚成圆形。



将做法 4 的面团放在桌上，用手掌的力量压平，大小约与手掌的面积相同。



将压平的面团沾些许水，再于表层沾裹面包粉，并放入油锅中炸熟即可。



## PART 2

# 营养三明治的馅料变化

现炸出外酥内柔的面包 + 香喷喷的卤蛋 + 咬劲十足的火腿 + 甜甜的美奶滋 + 口感清爽的小黄瓜、蕃茄……咬下去的快感的确让人难以拒绝！但还是有不一样的馅料可以搭配，而且味道也很不错唷！现在我们就来学学！



## 火腿蛋馅三明治

### 材 料

火腿 .....45g  
水煮蛋 .....1颗  
豆苗 .....少许  
生菜 .....35g  
美奶滋 .....20g  
长型炸面包 .....1份

### 做 法

- 1 将水煮蛋剥去外壳后切片；火腿切薄片备用。
- 2 将炸好的面包以横刀切开，涂上美奶滋后，夹入火腿片、水煮蛋、豆苗、生菜即可。

### 备 注

水煮蛋不但保留了浓浓的蛋味，与卤蛋相比也更健康、少盐，适合崇尚自然、清爽口感的人。在这里提供一个小秘招给你：煮水煮蛋时，可加些许盐，如此若有某一颗蛋破了，水中的盐分则可抑制蛋汁的跑出、防止蛋汁的扩张。  
怎么煮最好吃，参考本书p.14的白水煮蛋做法。



# 辣味洋葱火腿馅三明治



## 材 料

洋葱 ..... 160g      黑胡椒 ..... 适量  
火腿 ..... 55g      芹菜丁 ..... 适量  
辣椒末 ..... 5g      软化奶油 ... 适量  
蒜末 ..... 10g      圆形炸面包 ... 1份  
色拉油 ..... 1大匙

## 调 味 料

蚝油 ..... 20g      糖 ..... 10g  
酱油 ..... 15g      盐 ..... 6g

## 做 法

- ① 将洋葱、火腿切丝备用。
- ② 热油锅，以中小火将火腿丝炒香约2~3分钟至略逼出油分，再放入辣椒末、蒜末、洋葱丝炒香，熄火前加入所有调味料拌炒均匀即为馅料。
- ③ 将圆形炸面包切开，抹上软化奶油后，将做法2的馅料夹入，洒上黑胡椒、芹菜丁即可。

## 备 注

重口味的洋葱、蒜、辣椒，配上黑胡椒真的很过瘾！但，吃了生葱总是害怕“口气”惊人嘛，这时不用怕，只要喝杯温牛奶就可以清除口中的异味了。

# 蔬菜美味馅三明治

## 材 料

彩椒 ..... 25g      奶酪 ..... 1片  
蕃茄 ..... 1片      色拉酱 ..... 15g  
莴苣 ..... 15g      圆形炸面包 ... 1份  
火腿 ..... 35g

## 做 法

- ① 将莴苣洗净切丝并沥去水分；蕃茄切片并沥去水分备用。
- ② 将圆型炸面包以横刀切开，抹上色拉酱，排入莴苣、蕃茄、奶酪、彩椒和卷成圆筒形的火腿即可。

## 备 注

其实在抹酱的选择上，除了美奶滋或奶油酱外，也可以选买一般市售的大蒜奶油酱，这样三明治的口味吃起来会丰富很多喔！





# 蔬菜低卡馅三明治

## 材 料

小黄瓜 ..... 25g  
莴苣 ..... 30g  
洋葱 ..... 35g  
彩茄 ..... 30g  
苹果 ..... 35g  
黑胡椒、软化奶油 适量  
圆型炸面包 ..... 1份

## 做 法

- 1 将小黄瓜、苹果切片；彩椒、洋葱洗净切丝沥干备用。
- 2 将圆型炸面包切开，抹上软化奶油，再将小黄瓜片、苹果片、彩椒丝、洋葱丝、莴苣夹入即可。

## 备 注

切洋葱直流泪，真是讨厌！其实只要在切之前将洋葱泡过水，将刀子沾些水，同时准备好电风扇从后面往前吹，就不怕切洋葱时总是泪流满面啰！



# 热狗馅三明治

## 材 料

热狗 ..... 1根  
色拉油 ..... 1大匙  
小黄瓜 ..... 20g  
芥末、蕃茄酱、黑胡椒 少许  
酸黄瓜末、洋葱圈 ..... 少许  
长型炸面包 ..... 1份

## 做 法

- 1 取一锅，放入约 1/3 锅的水量煮至开滚后，将热狗放入以小火煮 4 ~ 5 分钟即捞起。
- 2 另热一平底锅，倒入色拉油烧热后，将做法 1 的热狗以小火煎约 2 ~ 3 分钟至外表呈金黄色微焦时起锅，待热狗变凉后于表层以刀尖戳刀（不切断），将小黄瓜末、芥末、蕃茄酱、黑胡椒、酸黄瓜末、洋葱圈夹入即可。
- 3 长型炸面包中间切开但不切断，夹入做法 2 的热狗，再淋上芥末、蕃茄酱，洒上酸黄瓜末、洋葱圈、黑胡椒粉即可。





# 马铃薯沙拉馅三明治

## 材 料

马铃薯	.....	1 个
紫卷心菜	.....	25g
萝卜缨	.....	15g
水煮蛋	.....	1 个
美奶滋	.....	65g
小黄瓜丁	.....	35g
芹菜丁	.....	35g
火腿丁	.....	40g
长型炸面包	.....	1 份

## 做 法

- ① 将水煮蛋剥去外壳后切片；萝卜缨、紫卷心菜洗净切丝并沥干水分备用。
- ② 将马铃薯连皮一起放入滚水中煮软至熟透，表皮破裂时即捞起，剥去外皮后，以大汤匙压成粗碎泥状，并与美奶滋、小黄瓜丁、芹菜丁、火腿丁混合拌匀即为馅料。
- ③ 长型炸面包中间切开但不切断，夹入做法2的馅料，再排入水煮蛋片、紫卷心菜、萝卜缨丝即可。



## 备 注

怎么知道马铃薯熟透了呢？可先用筷子试插，若中央软透即表示熟透了。当然也可以用电锅煮唷！要怎么煮呢？只要在小钢锅内放入马铃薯，再倒入盖过马铃薯的水量，而外锅放1杯水，再按下开关，就可以等着煮熟啰！





# 百变之王

## 三明治吃法变变变

从汉堡、牛角面包、馒头夹着黄瓜、蕃茄、莴苣、马铃薯、鱼酱、鸡肉片、猪肉条，三明治的百变之王称号绝非浪得虚名呢！

一提到三明治，你脑子里是不是只出现两片吐司间夹颗煎蛋和火腿而已呢？三明治顾名思义，就是将馅料夹在两个同样的食材里，所以除了白吐司、全麦吐司、核桃吐司、芝麻吐司外，还有汉堡、牛角面包、法国面包馒头等通通ok，至于馅料，有小黄瓜、蕃茄、莴苣、马铃薯、鲔鱼酱、鸡肉、猪肉等，凡是可以被切做片状、条状或是膏状的食材通通都有资格。

另外，由于酱料的涂抹具有调味、增色、易于夹物、隔水的作用，因此酱料可说是对三明治画龙点睛的最大功臣。一般最普通的是奶油或美奶滋，也有小朋友最喜欢的草莓、巧克力口味，当然也可以涂上风味佳的大蒜酱、芥茉酱，或是来点单纯的花生酱和芝麻酱……这些酱料可以让食材更美味，就是你只涂酱不夹其他的馅料，也是种简单的幸福！

由于三明治方便制做，又兼具新鲜、营养的优点，食材的种类包罗万象，因此是现代人都喜欢与家人一同动手来做的点心，不但可以从中发挥创意，又可以获得无比的乐趣与成就感。下面我们挑出10道集合视觉佳、味觉棒、嗅觉赞的三明治极品，你会发现三明治的百变之王称号真不是浪得虚名呢！



# 时蔬三明治

## 材 料

莴苣 .....	35g
小黄瓜 .....	20g
彩椒条 .....	30g
黑橄榄 .....	22g
大蒜奶油酱 .....	适量
白吐司 .....	3片

## 做 法

- ① 黑橄榄倒去汤汁，并对半切；小黄瓜洗净切斜片备用。
- ② 将三片吐司分别抹上大蒜奶油酱，并相间夹入莴苣、彩椒条和做法1的黑橄榄、小黄瓜片，重叠好后略压一下，切小块即可。

## 备 注

做法1中的黑橄榄为什么会出现倒去汤汁这个动作呢？因为采用的是市售的罐头黑橄榄，已腌渍过了，味道很香，口感也不会太硬。



# 火鸡肉煎蛋三明治

## 材 料

火鸡肉 .....	2片
煎蛋 .....	2个
蕃茄 .....	2片
奶油 .....	8~10g
白吐司 .....	2片

## 做 法

- ① 将2片火鸡肉各包裹1个煎蛋；奶油放在室温待融化备用。在吐司上均匀抹上融化奶油，
- ② 将蕃茄和做法1的食材放入一片吐司，再盖上另一片吐司，轻压切块即可。

pinwei.org





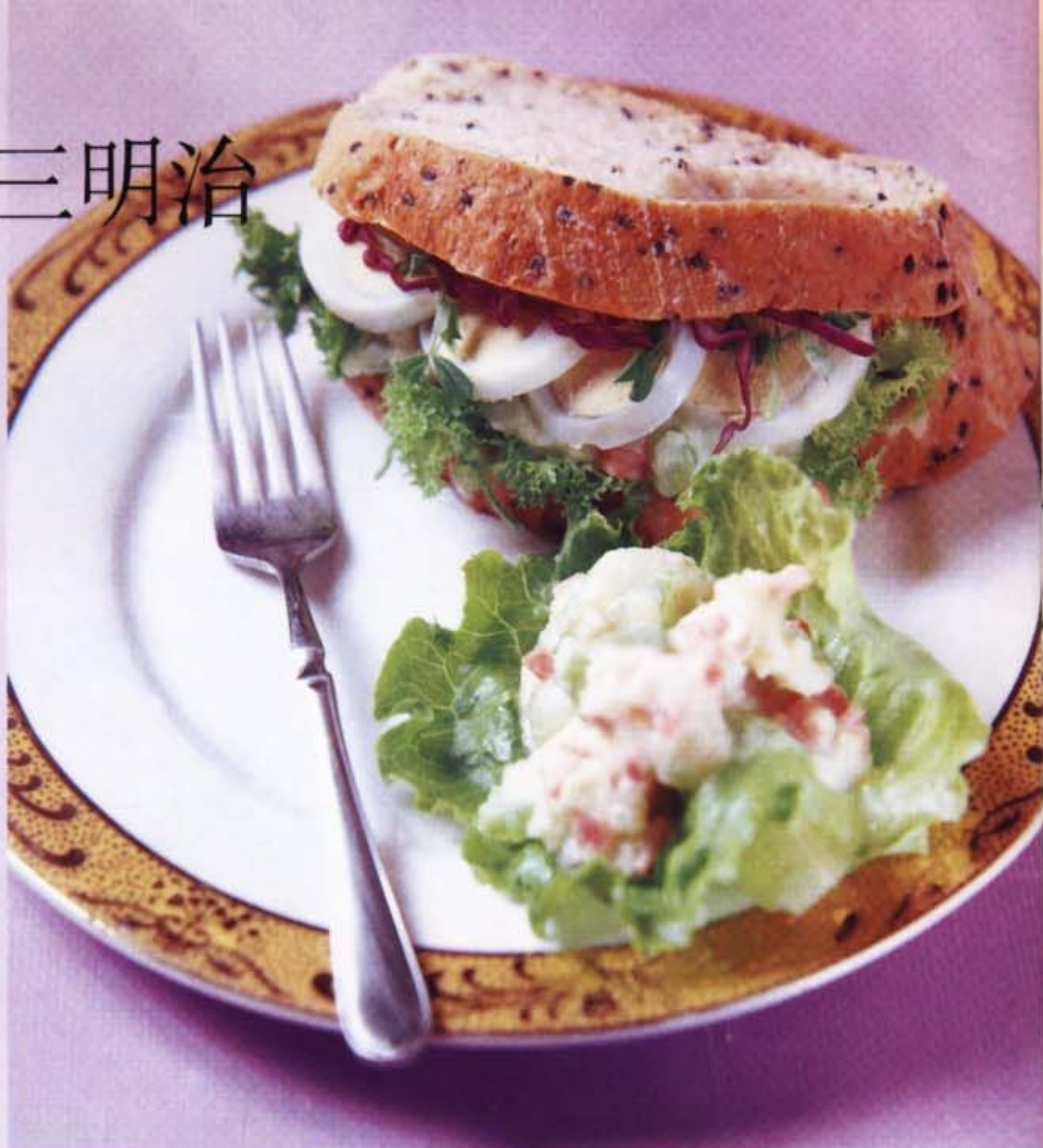
# 

### 

紫卷心菜	25g
萝卜缨	15g
水煮蛋	1个
洋芋	1个
美奶滋	65g
小黄瓜丁	35g
芹菜丁	35g
火腿丁	40g
法国面包	1个

### 

- 1 洋芋洗净，放入滚水中煮软至表皮破裂时取出，剥去外皮再以汤匙压成粗碎泥状；水煮蛋切片；萝卜缨、紫卷心菜切丝备用。
- 2 将做法1的洋芋与美奶滋、小黄瓜丁、芹菜丁、火腿丁拌匀，夹入法国面包内，并排入蛋片、紫卷心菜、萝卜缨即可。



# 

### 

西生菜	35g
奶酪	2片
火腿	2片
苜蓿芽	25g
紫卷心菜	25g
核桃吐司	3片
美奶滋	适量

### 

- 1 将所有生菜洗净，沥干水分备用。
- 2 将核桃吐司抹上适量美奶滋，相间排入西生菜、奶酪片、火腿片、苜蓿芽、紫卷心菜，二层组合好后，以手轻压再插入竹签固定，再切块即可。





# 火腿洋葱汉堡包

## 材 料

汉堡 …………… 2个  
洋葱 …………… 100g  
低脂火腿 ……… 80g  
彩椒 …………… 45g  
拉丝奶酪 ……… 55g  
黑胡椒 …………… 适量

## 调 味 料

盐 …………… 15g  
白胡椒 …………… 15g

## 做 法

- ① 将彩椒切丁；洋葱切丝备用。
- ② 热锅，以小火放入些许奶油，将洋葱炒香至呈浅金黄色时，加入火腿续炒约5分钟至火腿熟后，加入彩椒丁炒匀，再以盐、胡椒调味即熄火备用。
- ③ 将汉堡从中间横切开后抹上奶油，夹入做法2的炒料，并洒上拉丝奶酪，放入预热200℃的烤箱烤约7~8分钟至奶酪融入，出炉后洒上黑胡椒即可。





# 健康低卡三明治

## 材料

水煮蛋 ..... 1个  
黑胡椒火腿 ..... 40g  
小黄瓜丝 ..... 32g  
萝卜缨 ..... 15g  
低卡原味酸奶 ..... 45g  
全麦吐司 ..... 2片

## 做法

- 1 水煮蛋剥去外壳，再以切蛋器切成片状备用。
- 2 将吐司抹上低卡酸奶后，夹入黑胡椒火腿、小黄瓜丝、萝卜缨和做法1的水煮蛋切片，轻压后切块即可。

## 备注

这款三明治强调“健康低卡”，所以我们不用热量较高的美奶滋也不采用奶油，改以低卡原味酸奶替代，若觉得吃不习惯也不需要减肥的读者也可改用一般酸奶。

# 鲜果三明治

## 材料

植物性鲜奶油 ..... 80g  
红蕃茄 ..... 90g  
奇异果 ..... 90g  
芒果 ..... 90g  
吐司 ..... 5片

## 做法

- 1 将植物性鲜奶油以打发器打发后放入冷藏室备用。
- 2 将红蕃茄、奇异果、芒果削皮，切成厚约0.8~1cm的片状。
- 3 将吐司抹上鲜奶油，排入做法2的水果片并组合好，放入冰箱冷藏约15分钟。
- 4 要吃时从冰箱拿出，切

味后pinwei.org



## 材料

鲷鱼排 … 1片 奶酪 ……1片  
面粉 ……45g 酸黄瓜 …45g  
紫卷心菜 35g 美奶滋 …适量  
莴苣 ……40g 吐司 ……3片

## 调味料

酱油 ……7ml 糖 ……10g  
蒜片 ……6g 黑胡椒 ……3g  
酒 ……8g 香油 ……5ml

## 做法

- 1 将鲷鱼排洗净擦干后，与腌酱料拌匀后，静置腌约10分钟至入味备用。
- 2 紫卷心菜洗净切丝；酸黄瓜切片备用。
- 3 热一平底锅，再做法1的鲷鱼排双面沾取少量的面粉，放入锅中以小火煎约5分钟至表面呈金黄色时即可。
- 4 将法国吐司抹上美奶滋，夹入做法3的鲷鱼排、紫卷心菜、酸黄瓜片、奶酪、莴苣，轻压后切块即可。

# 鱼排三明治



## 材料

莴苣 ……45g  
乡村火腿 ……60g  
水煮蛋 ……1个  
蕃茄 ……4片  
美奶滋 ……适量  
吐司 ……2片

## 做法

- 1 将水煮蛋剥去外皮切片；乡村火腿切片备用。
- 2 在吐司上抹上适量的美奶滋，将生菜、火腿片、水煮蛋片、蕃茄排入，轻压后切块即可。

## 备注

材料中的美奶滋可以无盐奶油替代，口感可能没美奶滋那么滑顺，但味道会更香浓，而不喜欢莴苣味的读者也可以选用其他生菜替代，只是尽量即时食用，那样不只味道最优，也最健康。

# 意大利乡村三明治





# 烤烟熏火腿总汇

## 材料

水煮蛋 ..... 1个  
烟熏火腿 ..... 2个  
紫卷心菜 ..... 20g  
酥皮片 ..... 1张  
蛋黄 ..... 1个  
吐司 ..... 3片  
酸豆 ..... 5g  
莴苣 ..... 15g  
美奶滋、青酱 ..... 适量

## 做法

- ① 将水煮蛋剥去外壳后切片；烟熏火腿切片；紫卷心菜切丝备用。
- ② 将蛋黄抹在酥皮片上，并用刀尖在酥皮片上轻划斜纹，与吐司一同放入已预热 200℃ 的烤箱中烤约 7~8 分钟至表皮呈金黄色。
- ③ 将做法 2 的吐司抹上美奶滋、青酱，再于其上叠入水煮蛋片、烟熏火腿片、紫卷心菜丝、莴苣、酸豆，最后盖上做法 2 的酥片，轻压后切块即可。

## 备注

青酱做法：烤黄的松子 60g、大蒜仁 15g、新鲜九层塔 60g、奶酪粉 60g、鳀鱼罐头 10g、橄榄油 150g。其做法是将新鲜的九层塔洗净拭干后，与其他所有材料放入果汁机里打成泥状，即可装罐冷藏。平常除了可涂抹在面包上之外，还可以与意大利面一起拌来吃。

